



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SHE4AHA
Health throughout life

Competência de ação



Slides by Anette Schulz

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

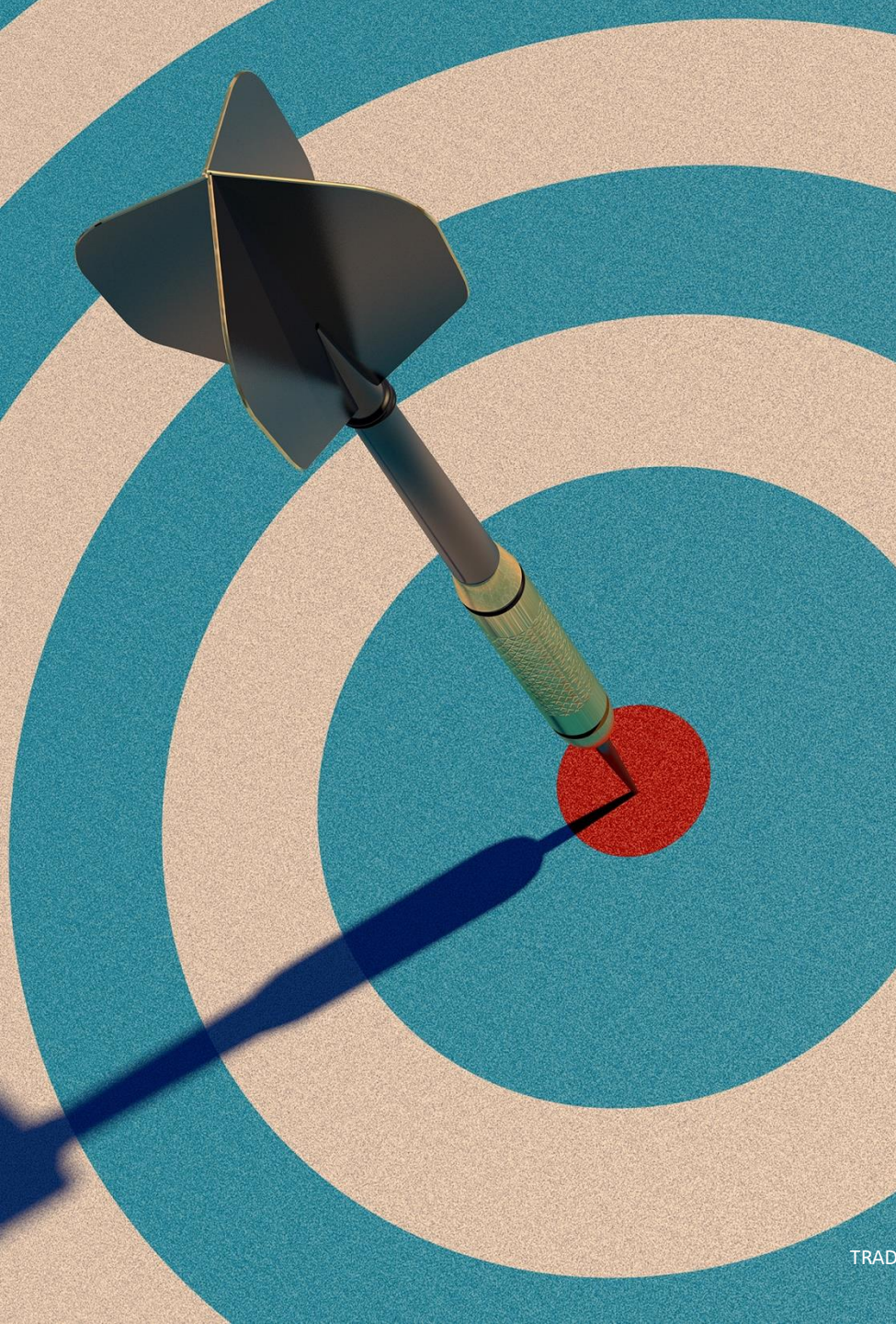
O que é a competência de ação?

Literacia em saúde:

- é a capacidade de se **compreender a si próprio, aos outros e ao mundo** de uma forma que capacite os indivíduos para **tomarem decisões significativas relacionadas com a saúde**.

Competência de ação:

- é a capacidade de agir, individual ou coletivamente para melhorar a sua própria saúde ou a da comunidade.
- é a capacidade de **abordar problemas relacionadas com a saúde** a nível:
 - individual
 - organizacional
 - social.
- envolve a **colaboração no planeamento, implementação e avaliação** de medidas destinadas a melhorar as condições de saúde e bem-estar em situações da vida real (na sala de aula, a nível escolar, na comunidade local e na sociedade).
- baseia-se na **visão de uma comunidade que promove a saúde e o bem-estar para todos**.



Objetivo

Reforçar a capacidade, motivação e coragem dos alunos para agirem – agora e no futuro – em benefício da sua própria saúde e bem-estar e da dos outros.

Qual é a ligação entre a competência de ação e a promoção da saúde na escola?(1)

A competência de ação

- é um conceito central na promoção da saúde na escola
- refere-se à capacidade e à vontade dos alunos para **tomarem medidas informadas, reflexivas e significativas para melhorar a saúde**, tanto a sua como a dos outros.

Conhecimento + Envolvimento no controlo dos fatores que diminuem a sua saúde = Competência de ação

A promoção da saúde na escola não trata apenas de transferir conhecimentos sobre saúde, trata-se de capacitar os alunos para:

- Compreender questões relacionadas com a saúde em contexto
- Refletir criticamente sobre escolhas e consequências
- Desenvolva a confiança para agir
- Influenciar o ambiente de forma construtiva

Por que é que isso interessa na escola?

A promoção da saúde nas escolas **deve ser participativa**, e não prescritiva.

Quando os alunos são **cocriadores de iniciativas de saúde**, a sua motivação e aprendizagem aprofundam-se.

A competência de ação **liga os objetivos curriculares com a sua relevância na vida real**, tornando a aprendizagem significativa e fortalecedora.

Conclusão: desenvolver a **competência de ação é a base da sustentabilidade da promoção da saúde na escola**. Não é apenas sobre a aprendizagem dos alunos – mas sobre o que podem fazer com ela para promover a saúde.

Como promover a competência de ação?

Promover a competência de ação significa criar ambientes de aprendizagem onde os alunos são encorajados não só a **compreender os problemas relacionadas com a saúde**, mas também a **envolver-se, tomar decisões e realizar ações significativas para os resolver**.

As estratégias-chave incluem:

1. **Participação dos alunos:** **envolva os alunos** na identificação de problemas relevantes e na definição do processo de aprendizagem.
2. **Relevância na vida real:** trabalhe com **problemas autênticos** e do dia-a-dia com os quais os alunos se possam identificar e influenciar.
3. **Diálogo e reflexão:** incentive a discussão aberta, o raciocínio ético e o **pensamento crítico**.
4. **Cocriação:** **planeie ações** em conjunto com os alunos – não se limite a entregar soluções.
5. **Apoie a autonomia:** dê espaço à escolha, ao **sentido de propriedade e à iniciativa**.
6. **Concentre-se nas possibilidades:** dê ênfase **ao que pode ser feito**, e não apenas ao que é problemático.

Competência de ação



A **competência de ação** é caracterizada por um elevado nível de **compromisso, motivação, empenho e perseverança na colaboração** com os outros para melhorar as condições e a resiliência perante obstáculos.



A **competência de ação** requer um **conhecimento** alargado sobre o problema, **visões**/propostas de soluções, consideração das possibilidades, condições e recursos para **resolver o problema**, bem como **reflexão sobre o processo e os resultados** das medidas.



Os alunos devem receber apoio para se envolverem e motivarem **a identificar e a abordar problemas** da vida real relacionadas com a saúde e a adquirir uma vasta gama de conhecimentos sobre o problema ou condição selecionada.



A **colaboração e o envolvimento ativo** são fundamentais para o desenvolvimento da competência de ação.

Estes diapositivos foram desenvolvidos no âmbito do projeto SHE4AHA.

Pode encontrar mais informações sobre o projeto SHE4AHA em www.healththroughoutlife.eu

Este material pode ser utilizado gratuitamente com uma referência clara ao projeto SHE4AHA.

Guia para se tornar uma escola promotora de saúde



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, exclusivamente dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.

PUBLICADO POR
Schools for Health in Europe Network Foundation
(SHE).
DATA DE PUBLICAÇÃO
Março de 2025